



Kauf dir das Glück!

Das wahre Glück beginnt im Kopf

Ihr Partner war böse zu Ihnen? Kaufen Sie sich neue Schuhe! Oder holen Sie sich ein neues Handy! Ärger im Büro? Abends ein gutes Fläschchen. Da behauptete noch einer, Glück sei nicht käuflich. Wir kaufen es doch schon ununterbrochen!

Konsum ist Glück

Unsere komplette westliche Konsumkultur beruht auf dem Grundsatz: Unzufrieden? Kauf dir was Schönes! Wenn heute sämtliche Unzufriedenheitskompensationskäufe (tolles Wort) ausfallen würden, wäre morgen die halbe Wirtschaft pleite. Gekauftes Glück ist toll, es steigert das Bruttosozialprodukt, es ist in jedem Laden zu haben – aber was macht es mit uns? Anders gefragt: Funktioniert gekauftes Glück?

Natürlich funktioniert das nicht!

Das merken wir doch selber. Kaum haben wir das neue Handy gekauft, gelüftet uns schon nach einem neuen. Weil wir es brauchen? Ja: Denn Frustkäufe verlieren so schnell ihre Wirkung wie jede andere Droge auch. Der (Konsum)Rausch ist kurz, der Kater lang: Schnell nachkaufen! Nicht nur aus Frust. Heutzutage ersetzt der Konsum auch die echte Belohnung. Wir leisten uns einen völlig überbewerteten und im Grunde unnötigen Einkauf, weil: „Man gönnt sich ja sonst nichts!“ Wir konsumieren rauschhaft aus Frust und wegen der Belohnung. Und darauf sollen wir verzichten? Warum das?

Noch einmal: Weil es nicht funktioniert!

Wir merken doch selber, dass wir in der Junkie-Spirale gefangen sind: Wir müssen immer schneller, heftiger und teurer kompensieren – und werden doch nicht so richtig dabei glücklich. Letztes Jahr reichte noch die Türkei, dieses Jahr müssen es schon die Malediven sein, mindestens. Und nächstes Jahr? Darüber denken wir nach. Nicht darüber, dass unsere Sucht nichts bringt. Irgendwann leisten wir uns dann Kompensationsgüter, die wir uns nicht wirklich leisten können. Weder finanziell noch persönlich. Warum tun wir das?

Was wollen wir mit Konsumkompensation eigentlich kaufen?

Natürlich: Erlösung vom Frust und Belohnung für Leistung. Diese Wünsche sind das Menschlichste, was es gibt. Wie wir sie befriedigen ist dagegen unmenschlich. Wir erwarten (unbewusst!), dass ein Handy uns glücklich macht. Deshalb kaufen wir. Wir geben uns mit dem Kauf die Wertschätzung, die wir brauchen. Diese Wertschätzung ist gut, sie ist richtig, wir brauchen sie – aber warum zum Kuckuck brauchen Sie dazu ein neues Handy? Solche Kompensationskrücken benötigen Sie doch sonst nicht!

Werfen Sie die Krücken weg!

Mögen Sie lange Spaziergänge in der Natur? Treiben Sie gerne Sport? Genießen Sie die Gesellschaft lieber oder interessanter Menschen? Und brauchen Sie für diese Genüsse ein Handy (wenn Sie unter 25 sind: Ja)? Oder die Dom. Rep.?



Nein. Wir alle verfügen im Grunde über viele sinnvolle Beschäftigungen, bei denen wir ganz ohne jede Suchtform das bekommen, was wir wirklich brauchen. Und je bewusster Sie diese echten Genüsse genießen, desto stärker werden Sie bemerken: Sie brauchen diese Genüsse noch nicht einmal in echt.

Schon die Vorstellung belohnt

Wenn wir im Büro „gefangen“ sind, reicht oft schon der bloße (intensive, detailreiche, mit allen Sinnen empfundene) Gedanke an einen Waldspaziergang oder den Abend mit den Kumpels, um unsere Stimmung wesentlich zu heben: ohne einen Cent auszugeben und ohne Suchtpotenzial. Und vor allem: Sie brauchen keinen Laden dafür!

270 Paar Schuhe

Eine Topmanagerin, die bis vor kurzem 270 Paar Schuhe hatte, machte sich irgendwann (und mit sanfter Unterstützung ihres Coaches) klar: Damit belohne ich mich! Als sie erforschte, welche Art menschlicher Wertschätzung sie damit kompensierte, fiel ihr ein: „Wenn Papa früher ‚Gut gemacht!‘ sagte – dann ging die Sonne für mich auf!“ Papa ist seit sieben Jahren leider tot. Bezeichnenderweise begann damals ihr Schuh-Tick. Heute hat sie noch 40 Paare im Schrank.

Belohn dich selber!

Jedes Mal, wenn sie sich heute eine Belohnung verdient hat, erinnert sie sich an ihren Herrn Papa wie er sie hinterm Schreibtisch über seine Lesebrille anlächelt und sagt: „Klasse gemacht! Das hast du wirklich super hingekriegt!“ Sie spürt wie damals mit sieben, wie ihr Herz schneller schlägt. Sie lächelt. Sie atmet tief. So eine simple Visualisierung ersetzt ein Paar Manolo Blahniks für 750 Euro? Was soll daran simpel sein?

Glück ist im Kopf und ist es nicht im Kopf ...

Die meisten Menschen hat die Konsumsucht schon so geschädigt, dass ihre Vorstellungskraft atrophiert ist. Sie können sich mit Mühe den alten Vater vorstellen – aber nicht, was bei seinem Lächeln ihr Herz, ihr Atem, ihre Handflächen gemacht haben. Doch das Universum ist in diesem Punkt gerecht: Nur wer eine so starke Vorstellungskraft hat, kann sich selbst belohnen. Die geistig Armen müssen ein neues Handy kaufen. Wie kommen Sie zu so einer muskelbepackten Vorstellungskraft?

Sag deinem Gehirn, was es dir geben soll!

Einfache Antwort: wie beim Sport auch – durch Training. Die eigene Vorstellungskraft kann man Do-it-yourself oder sozusagen im Fitness-Studio mit Trainer trainieren (in der Persönlichkeitsentwicklung heißt der Trainer dann Coach). Viele Menschen scheuen sich jedoch davor, sich helfen zu lassen. Sie wissen nicht, was sie von einem Coaching erwarten sollen. Sie trauen sich nicht, zum Telefon zu greifen und eine Probestunde zu vereinbaren.

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



Hier hilft ein einfacher Trick

Rufen Sie nicht an, um einen Termin zu vereinbaren. Rufen Sie an oder mailen Sie die Frage: „Ich interessiere mich für Coaching und habe eine Frage dazu: ...“ Das trauen sich die meisten. Viele rufen auch an und fragen unverblümt: „Sagen Sie mal, so ein Coaching, wie funktioniert das denn?“ Diese simple Frage tut mehr für Ihr Glück und Ihre persönliche Entwicklung als es das teuerste Handy jemals tun könnte.

Achtsame Grüße

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de